



Power-Nap  
Entspannung

Zeitzonenwechsel  
Jetlag  
Schlaf-Wach-Rhythmus

Schlafstörungen  
erkennen

Schichtarbeit  
unregelmässige  
Arbeitszeiten

Potenzial Erholung  
Leistungssteigerung

Prävention  
Burnout

# KSM Gesundheitsförderung

Seminare | Workshops | Beratung

# Die Ressource Schlaf richtig managen

Schlaf ist unsere wichtigste Erholungsfunktion. Neben Ernährung und Bewegung ist Schlaf zudem ein wichtiger Baustein für unser Wohlbefinden, denn er beeinflusst Arbeitsmotivation, Leistung, Können und schliesslich auch das Arbeitsergebnis – erholsamer Schlaf ist für den Berufsalltag ein Erfolgsfaktor in jeder Hinsicht.

In langer Tradition engagieren sich die Schlafexperten der KSM Klinik für Schlafmedizin über den Klinikbetrieb hinaus in der Prävention von Schlafstörungen und tragen ihr Wissen in Form von Fortbildungen und Beratungen für Unternehmen und Organisationen weiter:

Im **KSM Seminar** vermittelt die KSM wissenschaftlich abgestützte theoretische Grundlagen zur Förderung eines erholsamen Schlafs und zur Erkennung von Schlafstörungen.

Der **KSM Workshop** ist ein ausführliches halb- oder ganztägiges Programm inklusive praktischer Methoden und Tipps, um den eigenen Schlaf verbessern und damit die Arbeitsfähigkeit in einem anspruchsvollen Umfeld konstant halten zu können.

In der **Langzeit-Beratung** betreut die KSM Unternehmen über mehrere Monate und Jahre bei Veränderungsprozessen, beispielsweise in der Schichtarbeit.

**Schulungen/Coachings** bietet die KSM für Betriebsmediziner/-innen und Gesundheitsfachpersonen in Unternehmen (teach the teacher) an.

Weitere Informationen und Referenzen finden Sie online auf [ksm.ch](http://ksm.ch) – gerne beraten wir Sie persönlich und gehen gezielt auf Ihre Wünsche ein. Kontaktieren Sie uns!

Telefon: +41 41 202 06 60

Mail: [gesundheitsfoerderung@ksm.ch](mailto:gesundheitsfoerderung@ksm.ch)

Minimierung von Fehler- und Unfallraten, eine geringere Anzahl von Absenzen am Arbeitsplatz und weniger gesundheitliche Folgeprobleme – eine Investition in die Ressource Schlaf zahlt sich aus.

---

Die Schlafspezialisten in Bad Zurzach, Luzern und am Airport Zürich

**KSM Klinik für Schlafmedizin**

[ksm.ch](http://ksm.ch) | [blog.ksm.ch](http://blog.ksm.ch)